

5つの鞅で理解する心・プラナー・思考のしくみ

Maki Jungheim

全体像—5つの鞅を働きの段階として捉える。 外側 → 内側へ 粗い → 微細へ

- ①アンナマヤ(肉体) ②プラナーマヤ(エネルギー) ③マノーマヤ(心) ④ヴィニャーナマヤ(知性)
⑤アーナンダマヤ(原因) ★サムサーラ(繰り返し・輪廻)は②～⑤の鞅の相互作用で起きる

流れとして見ると ①(肉体)で現象化する前に、

- ⑤原因(無知・サンスカーラ) → ④解釈・判断 → ③心の反応 → ②プラナーで活性化 → それ①に現れる

各鞅の役割

- ① アンナマヤ・コーシャ(肉体)【行動・出来事の場合、カルマが「見える形」になる場所】… **結果のレベル**
② プラナーマヤ・コーシャ(エネルギー)【すべてを動かす力、心・身体をつなぐ】 …… **現象を“動かす”レベル**
③ マノーマヤ・コーシャ(心)【感情・思考・反応、「好き・嫌い」が生まれる】 …… **揺れが起きるレベル**
④ ヴィニャーナマヤ・コーシャ(知性)【判断・意味づけ、「これは私」「こうあるべき】 …… **同一化が起きるレベル**
⑤ アーナンダマヤ・コーシャ(原因)【無知(アヴィディヤー)、サンスカーラの根】 …… **全ての原因のレベル**

サンスカーラとプラナーの位置づけ

サンスカーラ(潜在印象) → 主に⑤(原因)に根を持つ

流れとしては ⑤(サンスカーラ) → ④(意味づけ) → ③(感情・思考) → ②(プラナーが動かす) → ①(行動)

ヨーガ・スートラとの対応

1章-12節(実践と無執着の重要性)

実践(アビヤーサ) …… 主に②・③を整える【呼吸、肉体、注意】 → プラナーの流れを整える

無執着(ヴァイラーギヤ) …… 主に③・④・⑤に働く【同一化しない】 → サンスカーラを活性化させない

1章-15節(無執着の完成によって) → ④の働きが変わる「欲しい」「嫌だ」が弱まる → プラナーがそこに流れない

「サンスカーラを燃やしてしまう」と5つの鞅で何が起きるか？

- ◆ 通常 …… ⑤サンスカーラ → ④同一化 → ③反応 → ②プラナーが流れる
- ◆ ヨガ的变化 …… ⑤サンスカーラはある ④識別により同一化しない ③心が巻き込まれない
②プラナーがそこに集中して流れない → 結果:サンスカーラが強く働かない

プラナーの最終的な変化

実践が深まると → ②プラナーが安定して外に散らばらず、内に集まる → ③心が静まる → ④判断が透明になる
→ ⑤無知が薄れる

解放(モークシャ)はどこで起きるか？

「⑤の無知の終わり」 ただし、そのためには、② プラナーを整え → ③ 心を静め → ④ 識別を育てる

5つの鞅において、サンスカーラが原因として存在し、プラナーがそれを現象化するが、実践と無執着によってプラナーの流れとの同一化が止まると、サンスカーラは働かなくなり、最終的に無知が解消される。